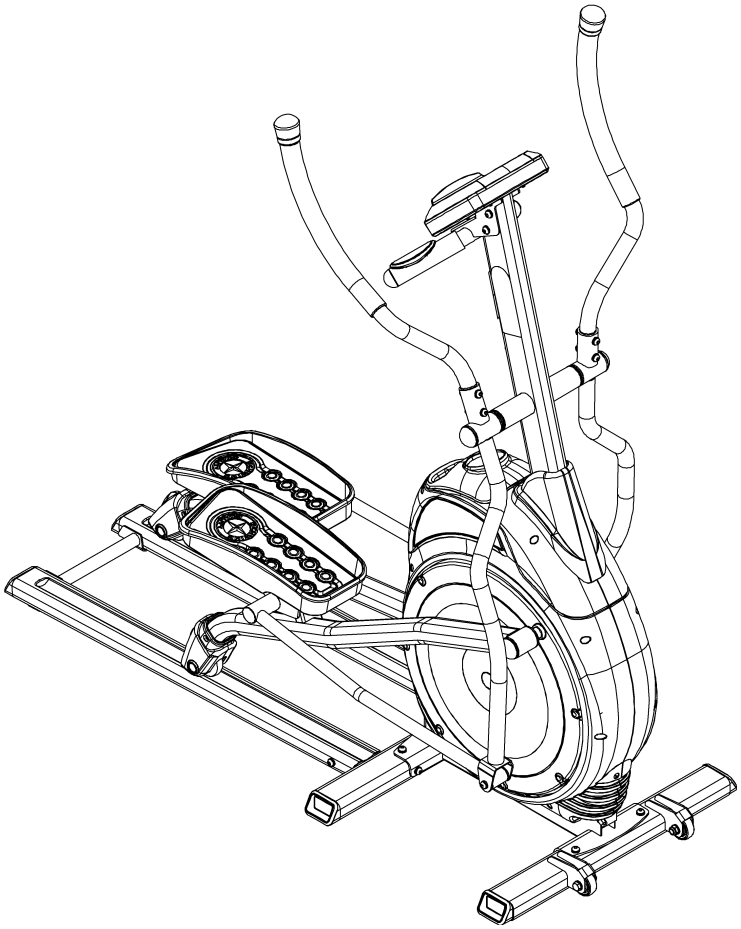
SCHWINN FITNESS

420 Elíptica

Manual del propietari



Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal®

003–3314–110109C

Contenido

Instrucciones importantes sobre seguridad	3	Mantenimiento	16
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie	4	Nivele la máquina	17
Características	6	Traslado de la máquina	17
Especificaciones	7	Solución de problemas	18
Operaciones	8	Contactos	21
Consola	8		
Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca	14		

Información de patente Este producto puede estar cubierto por patentes estadounidenses y extranjeras y por patentes pendientes.

© 2009 Nautilus, Inc., Todos los derechos reservados
™ y ® indican una marca comercial o una marca comercial registrada. Nautilus, Inc. (www.nautilus.com) las marcas comerciales incluyen NAUTILUS®, BOWFLEX®, STAIRMASTER®, SCHWINN® y UNIVERSAL® y sus logotipos respectivos.
Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Instrucciones importantes sobre seguridad

Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

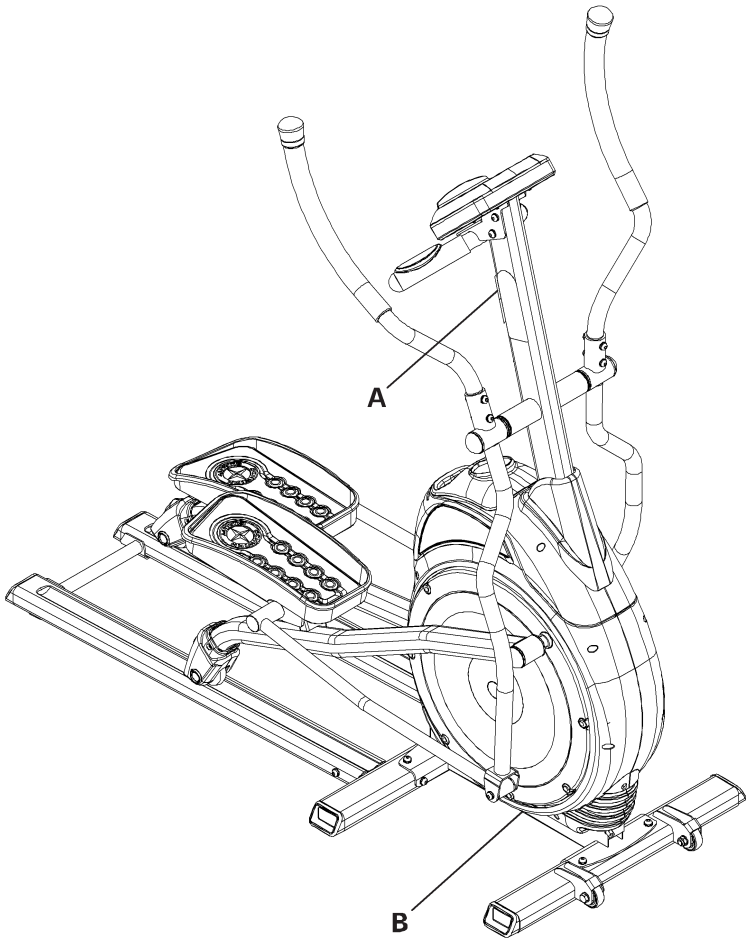
Antes de usar este equipo, obedezca las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todo el Manual del usuario. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.

- No se debe permitir que los niños se acerquen o usen la máquina. Las piezas u otras características de la máquina en movimiento pueden ser peligrosas para los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina.
- Límite de peso máximo del usuario: 300 lbs. (300 kgs.) No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- Estabilice los Pedales antes de subirse en ellos. Tenga cuidado al bajarse de la máquina.
- Desconecte la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No opere esta máquina en lugares al aire libre, húmedos o mojados.
- Deje un espacio despejado de al menos 0,6 m (24") a cada lado de la máquina. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, poder transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga al resto de las personas fuera de esta área.
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera como se describe en este manual.
- Instale y ajuste de manera correcta y segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Mantenga los pedales limpios y secos.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie



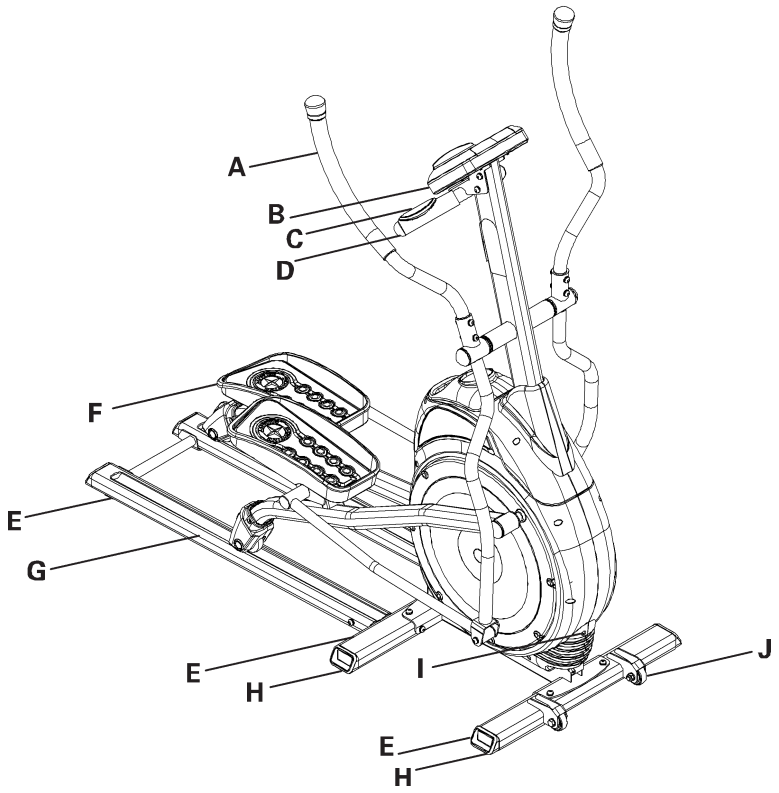
	Type	Description
A	WARNING	• Keep children away. • Prior to use, read and understand the Owners Manual. • Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine. • The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg). • Replace any “Caution”, “Warning” or “Danger” label that is illegible, damaged, or removed. • This machine is for home use only.

AVERTISSEMENT

- Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
- Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
- Cette machine supporte un poids maximal de 300 lbs (136 kg).
- Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.

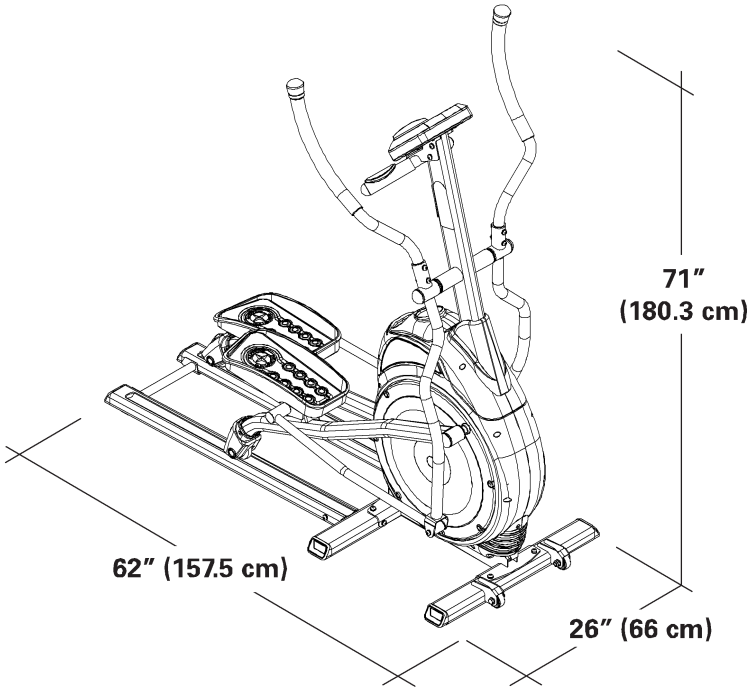
B	Número de serie	Registre el número de serie en la página de Contactos al final de este manual.

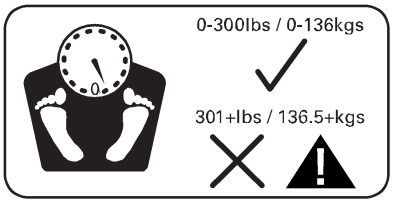
Características



A	Brazos de manubrio oscilante	F	Pedales
B	Consola	G	Rieles
C	Sensores de contacto para frecuencia cardíaca (CHR)	H	Barras estabilizadoras
D	Manubrio estático	I	Enchufe adaptador de CA
E	Niveladores	J	Ruedas para transporte

Especificaciones





Requerimientos de energía	
Voltaje de operación	6VCA
Corriente operativa	500mA

Aprobaciones regulatorias

Adaptador de energía de CA: UL listado, CSA certificado (o equivalente), entrada de 120V60Hz clasificada, 6VCA, salida de 500mA. Clase 2 o LPS.

Operaciones

Antes de comenzar

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios, que le permita moverse libremente.

¿Cada cuánto tiempo debe hacer ejercicios?

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- 3 veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

Súbase a la máquina

1. Mantenga el equilibrio con el manubrio o los asimientos manuales bajo la consola.
2. Los pedales no pueden estar en el mismo nivel de apoyo. Súbase al pedal inferior como primer paso.
3. Coloque su otro pie en el pedal opuesto. Asegúrese de que los pedales le quedan cómodos antes de empezar un entrenamiento.

Máquina de zancada para entrenamiento

La máquina Elíptica le permite dar una zancada hacia adelante o hacia atrás durante el entrenamiento. Incluso puede cambiar de dirección durante un entrenamiento. Para cambiar su zancada, disminuya la velocidad de los Pedales hasta que se detengan y cambie de dirección.

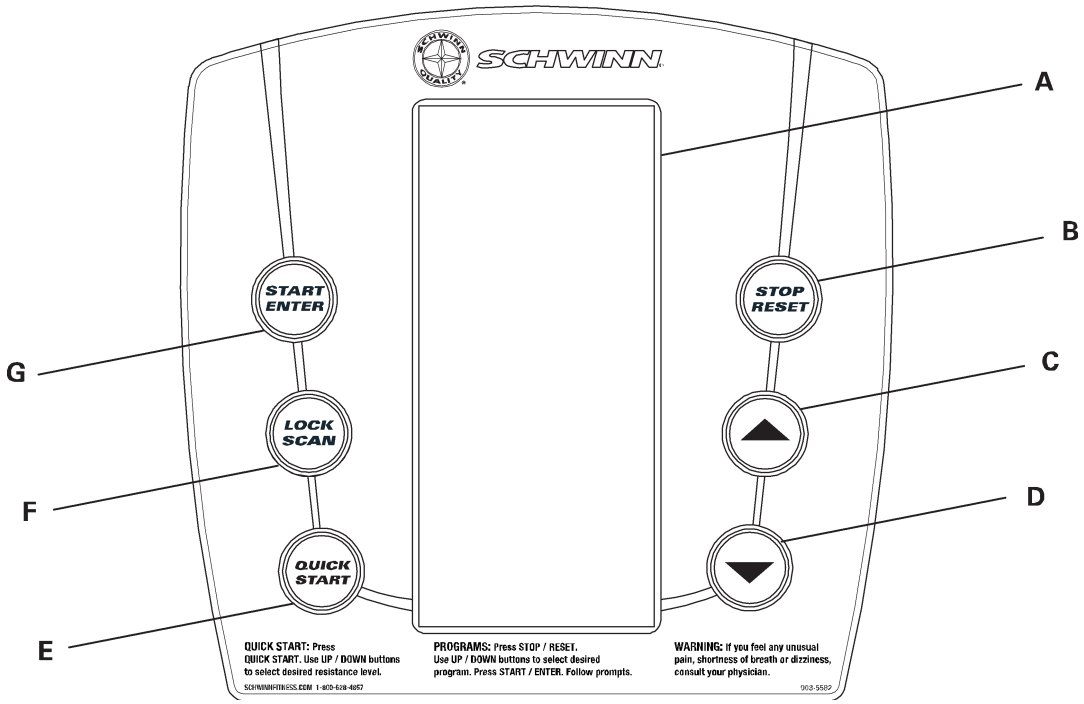
Consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene una pantalla de cuadrícula con botones de control de pantalla táctil para navegar a través de los programas de ejercicios.

Modo Power-Up (Activación)

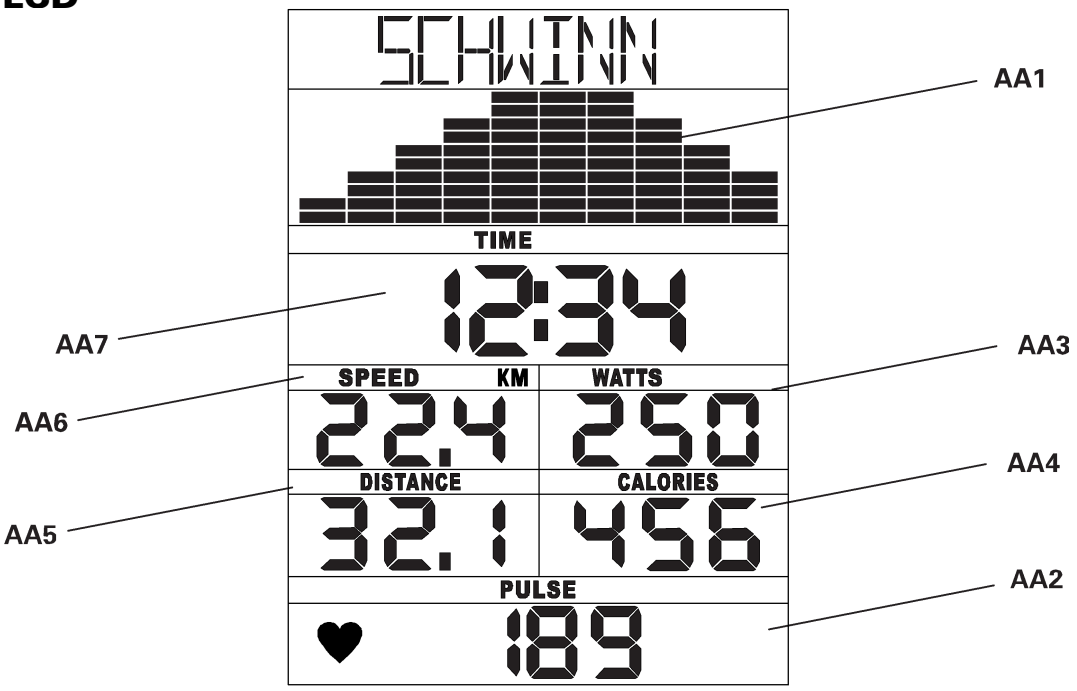
La consola ingresará al modo POWER-UP si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una indicación del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Características



A	Pantalla LCD	— Pantalla de la consola
B	Botón STOP/RESET	— Interrumpe un entrenamiento activo y, si se vuelve a presionar, terminará el entrenamiento
C	Botón Increase (▲)	— Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
D	Botón Decrease (▲)	— Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
E	Botón QUICK START (INICIO RÁPIDO)	— Empieza un entrenamiento de Inicio rápido
F	Botón LOCK / SCAN (BLOQUEAR / ESCANEAR)	— Alterna entre las variables de entrenamiento durante 6 segundos en cada una. Presione STOP/RESET para el control manual de la función de escaneo. Vuelva a presionar STOP/RESET para salir del modo escaneo.
G	Botón START/ENTER	— Inicia un entrenamiento del programa, confirma la información o reanuda un entrenamiento interrumpido

Pantalla LCD



AA1	Pantalla de programas	AA5	Distancia
AA2	Pulso	AA6	Velocidad
AA3	Watts	AA7	Tiempo
AA4	Calorías		

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el nombre de la selección de programa y el área de matriz de puntos muestra el perfil del curso para el programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (1/40 del tiempo total del programa). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia y/o la velocidad para ese intervalo. La columna parpadeante muestra su intervalo actual.

Pulso

El campo de la pantalla Pulso muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) que proviene del monitor de frecuencia cardíaca (MFC).

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Watts

El campo de la pantalla WATTS muestra la energía que está produciendo al nivel de la resistencia actual (1 caballo de fuerza = 746 watts).

Calorías

El campo de la pantalla CALORIES (CALORÍAS) muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio. Si no se define una meta de calorías para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termina el entrenamiento. Si el entrenamiento tiene una meta de calorías, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Distancia

El campo de la pantalla DISTANCE (DISTANCIA) muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento. Si no

se define una meta de distancia para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que éste termina. Si el entrenamiento tiene una meta de distancia, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Velocidad
El campo de la pantalla Velocidad muestra la velocidad estimada en kilómetros por hora (KM) o millas por hora (MPH).

Tiempo
El campo de la pantalla Tiempo muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no se define un tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termine el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta total del tiempo de entrenamiento y luego la cuenta del tiempo del intervalo actual.

Programa Quick Start / Manual (de Inicio rápido/manual)
El programa Quick Start/Manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información.

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón QUICK START para iniciar el programa QUICK START/MANUAL.
3. Presione los botones Increase o Decrease para cambiar el nivel de resistencia. El nivel de resistencia predeterminado de Quick Start es 3. El tiempo comenzará a avanzar desde 00:00.
4. Presione STOP cuando haya terminado su entrenamiento.

Selección de un usuario (invitado o personalizado)
Para realizar un programa de entrenamiento debe seleccionar un usuario. Para iniciar un entrenamiento simple, seleccione GUEST USER y presione START/ENTER. Para crear un usuario personalizado, use los botones Increase/Decrease y seleccione ADD USER. Esta función le permite ingresar su información personal, registra automáticamente los resultados de sus entrenamientos y le permite crear un entrenamiento personalizado.

Nota: Los diferentes modelos de máquinas pueden disponer de un número diferente de programas de usuario personalizado.

Usuario personalizado

1. Seleccione ADD USER y presione START/ENTER.
2. Ingrese su información (peso, peso objetivo, altura y edad) con los botones Increase/Decrease. Presione el botón START/ENTER para configurarlo y pasar a la siguiente pantalla.
3. Ingrese el tiempo de su entrenamiento personalizado (el valor predeterminado es 30 minutos). Presione START/ENTER.
4. La pantalla Program tendrá un nivel de resistencia predeterminado de 1 para todas las columnas. Ajuste el nivel de resistencia de la columna activa (parpadeante) con los botones Increase/Decrease. Presione START/ENTER para registrar el nivel de resistencia. Las columnas completas desaparecen de la pantalla hacia la izquierda y se activa la siguiente columna. Continúe hasta configurar las 40 columnas.
5. Su programa personalizado está listo para un entrenamiento.

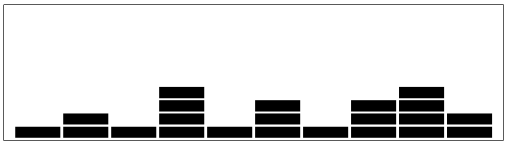
En la pantalla Power Up también puede editar (EDIT), eliminar (DELETE) o ver (VIEW) al usuario personalizado. Use los botones Increase/Decrease para recorrer las opciones. Presione START / ENTER para seleccionarlas.

Nota: Presione el botón STOP/RESET para volver al carácter o pantalla anterior.

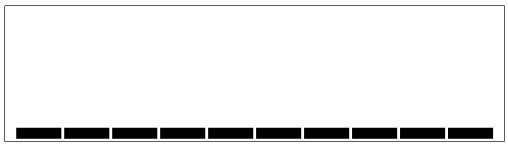
Programas de perfil
Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento.

Course 1

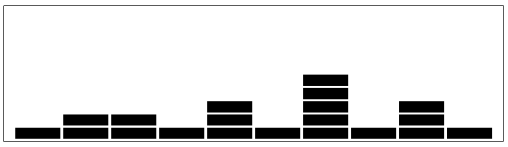
Course 2



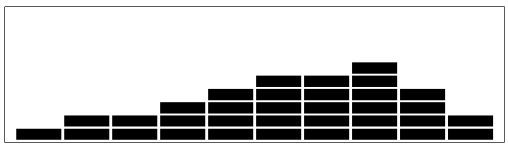
Circuit 1



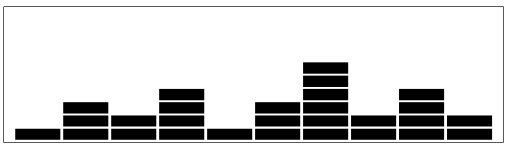
Circuit 2



Pursuit 1



Pursuit 2



Inicio de un programa de perfil:

1. Súbase a la máquina.
2. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar un usuario (invitado o personalizado) y presione START/ENTER.
3. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar uno de los programas anteriores. Presione START/ENTER.
4. Use los botones Increase y Decrease para responder las preguntas. Presione START/ENTER para registrar su respuestas.
5. Presione el botón START/ENTER para comenzar el entrenamiento del perfil.

Fitness Test (Prueba de estado físico)

La prueba Fitness Test mide los mejoramientos del nivel de su estado físico. La prueba compara su consumo de energía (en watts) con su frecuencia cardíaca. En general, a medida que su condición física mejora, usted producirá más energía (en watts) a una frecuencia cardíaca determinada.

Cuando se inicia la prueba, la energía (en watts) aumenta lentamente. Esto significa que usted se esforzará más y, como resultado, aumentará su frecuencia cardíaca. Los watts siguen aumentando en forma automática hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la "zona de prueba". Esta zona se calcula de manera individual en un valor cercano al 75% de su frecuencia cardíaca máxima. Cuando alcanza la zona de prueba, la máquina mantiene la cantidad de watts constante durante 3 minutos. Esto le permite conseguir una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se estabiliza). Cuando han transcurrido los 3 minutos, la consola mide su frecuencia cardíaca y el consumo de energía (en watts). Estos números, junto con la información sobre su edad y peso, se calculan para generar un "puntaje de estado físico".

Nota: Los puntajes de la prueba Fitness Test sólo se comparan con sus puntajes anteriores y no con los de otras personas.

A lo largo del tiempo, usted consumirá más watts de energía a una frecuencia cardíaca determinada. Compare los puntajes de su estado físico para ver cuánto ha mejorado.

Enfriamiento / recuperación

Una vez que finalice un entrenamiento cronometrado, puede iniciar una sesión de enfriamiento / recuperación. Mientras siga usando la máquina, la consola contará la duración de su sesión de recuperación.

Presione STOP (DETENER) al final de la sesión de recuperación y vea cuáles fueron los resultados de su entrenamiento.

Resultados

Cuando finalice o cancele un entrenamiento, la consola mostrará los valores y promedios totales de su entrenamiento actual. Después de mostrar sus resultados durante aproximadamente dos minutos, la consola ingresará al Modo Sleep.

Nota: Para desplegar sus resultados durante un tiempo más prolongado que el estándar, presione los botones INCREASE o DECREASE.

Pausa o detención

1. Presione el botón STOP/RESET para hacer una pausa durante el entrenamiento. En la pantalla aparece el modo WORKOUT PAUSED.
2. Presione START/ENTER para continuar su entrenamiento o presione el botón STOP/RESET para detener el entrenamiento.

Cambio de los niveles de resistencia

Presione los botones Increase (Aumentar) o Decrease (Disminuir) para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento.

Apagado automático (Modo Sleep)

Si la consola no recibe datos durante aproximadamente cinco minutos, ésta se apagará en forma automática. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en Modo Sleep.

Nota: La Consola no tiene un interruptor On/Off (de Encendido/Apagado)

Modo Console Setup (Configuración de consola)

El modo Console Setup permite establecer las unidades de medida en sistema métrico o inglés, ajustar el contraste de la pantalla y desactivar o activar los mensajes motivacionales. Los mensajes motivacionales que aparecen en la pantalla están diseñados para aumentar su entusiasmo y entregarle comentarios positivos mientras se entrena.

1. Para ingresar al modo CONSOLE SETUP, mantenga presionados los botones LOCK/SCAN e Increase al mismo tiempo durante tres segundos mientras está en el modo POWER-UP.
2. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades ELLIPTICAL (elíptica) y BIKE (bicicleta).
3. Presione START/ENTER para configurar.
4. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades ENGLISH (inglesas) y METRIC (métricas).
5. Presione START/ENTER para configurar.
6. Presione Increase/Decrease para ajustar el contraste de la pantalla (BACKLIGHTS (luz de fondo); “5” = intensidad máxima, “1” = mínima).
7. Presione START/ENTER para configurar.
8. La consola muestra TOTAL HOURS (Horas totales).
9. Presione START/ENTER.
10. Presione Increase/Decrease para activar o desactivar los mensajes motivacionales.
11. Presione START/ENTER para configurar.
12. Presione Increase/Decrease para configurar la versión de software que desea usar (“SW30 V1.0” = máquina x20, “SW40 V1.0” = máquina x40, o bien “NLS 514” = máquina 514).
13. Presione START/ENTER para configurar.

Nota: Presione STOP/RESET para ir a la pantalla anterior.

Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca

Los sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) envían sus señales de frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores CHR son las piezas de acero inoxidable de los manubrios. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor de ellos. Asegúrese de que sus dos manos toquen la parte superior e inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no los apriete ni suelte demasiado. Ambas manos deben hacer contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tiene su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie sus manos de lugar durante 10 a 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos corporales superiores (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir en la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y lociones para manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de Electrocardiograma (ECG) que generan las personas no son lo suficientemente potentes como para que las detecten los sensores.

La detección del CHR se puede limitar a una caminata o trote lento, debido a los artefactos musculares y el movimiento de las manos que ocurren al correr con un estilo cómodo. Si aun así su señal de frecuencia cardíaca sigue siendo errática después de la validación, limpie sus manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

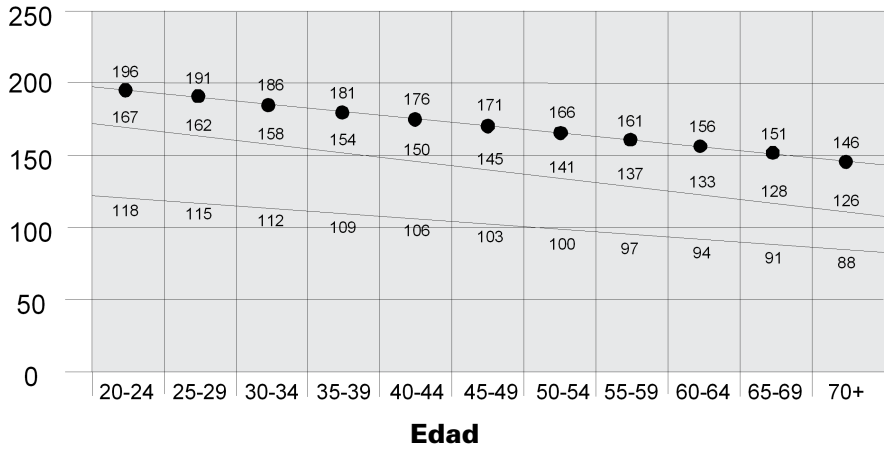
La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



LPM de frecuencia cardíaca (latidos por minuto)

Edad

Frecuencia cardíaca máxima

Zona de frecuencia cardíaca objetivo (manténgase dentro de este rango para quemar grasa de manera óptima)

Mantenimiento

El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo solamente se deben usar los componentes suministrados por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento y daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere cinco minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar la máquina.

Diariamente

Mensualmente

Semanalmente

Antes de cada uso revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones.

Verifique que el rodillo funcione correctamente. Limpie la máquina de polvo, tierra o suciedad. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén firmemente apretados. Apriete si es necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo o limpiador para autos. Evite que se acumule mucha humedad sobre la consola.

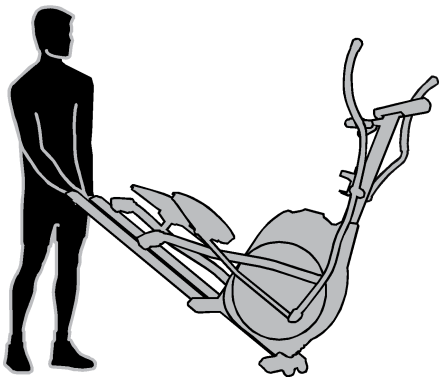
Nivele la máquina

Si su área de entrenamiento no está pareja, debe nivelar su máquina. Gire los pernos de nivelación que se encuentran debajo del estabilizador posterior hasta que la máquina quede bien nivelada.

Traslado de la máquina

No mueva la máquina sin la ayuda de alguien. Usted puede resultar lesionado o se puede dañar la máquina.

1. Retire el cable de alimentación.
2. Use el asa de transporte para levantar la máquina hasta las ruedas de transporte.
3. Empuje la máquina para que quede bien puesta en su lugar.
4. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en su lugar.



Solución de problemas

Problema	Revisar	Solución
La pantalla no enciende / no se ve completamente / la unidad no enciende	Tomacorriente (de pared)	Use un tomacorriente que funcione correctamente.
	La conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y sin daños. Reemplace el adaptador o la conexión de la unidad si aparecen daños.
	Integridad del cable de la consola principal	Reemplace el cable si los alambres están torcidos o cortados.
	Conexiones y orientación de los cables de la consola principal	Compruebe que el cable esté correctamente conectado por detrás de la consola y con la base del mástil de la consola.
	Grietas u otros daños en la pantalla de la consola	Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla	Reemplace la computadora si la pantalla de la consola no se muestra completamente.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca telemétrica no se despliega	Banda de pecho	Asegúrese de que la banda esté directamente adherida a la piel y que el área de contacto esté húmeda. La banda debe ser compatible con Polar®.
	Interferencia	Aleje la unidad de las fuentes de interferencia (televisor, microondas, etc.).
	Banda de pecho	Conecte la banda a un dispositivo compatible con Polar® en buen estado para ver si funciona. Si no funciona, reemplace la banda. Si la banda funciona con otros dispositivos pero no con la bicicleta elíptica, reemplace el receptor de frecuencia cardíaca.
La consola despliega el código de error "E2"	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o enroscado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Dispositivos electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, la Consola se debe reemplazar.

Problema	Revisar	Solución
No hay lectura de velocidad/RPM, La consola despliega el código de error "E3"	Integridad del cable de la consola principal	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace el cable si los alambres están torcidos o cortados.
	Conexiones y posición de los cables de la consola principal	Asegúrese de que el cable esté ubicado y conectado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar alineado y ajustado en su posición.
	Posición del imán (se debe retirar la cubierta de plástico)	Reemplace el volante o el armazón principal completo si no ve un imán.
	Sensor de RPM (se le debe retirar la cubierta de plástico)	El sensor de RPM debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
La consola se apaga (entra al modo Sleep) mientras se usa	Integridad del cable de la consola principal	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace el cable si los alambres están torcidos o cortados.
	Conexiones y posición de los cables de la consola principal	Asegúrese de que el cable esté ubicado y conectado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar alineado y ajustado en su posición.
	Posición del imán (se debe retirar la cubierta de plástico)	Reemplace el volante o el armazón de base completo si no ve un imán.
	Sensor de RPM (se le debe retirar la cubierta de plástico)	El sensor de RPM debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
Los controles de funcionamiento remoto no responden	Conexiones de cables	Revise la conexión de los cables del control de funcionamiento remoto a la consola y los controles.
	Integridad de los cables	Asegúrese de que los cables de la base del pasamanos superior estén conectados con el mástil de la consola. Reemplace los cables si están gastados o cortados.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca no se despliega	Conexión del cable de frecuencia cardíaca con la consola	Asegúrese de que el cable esté conectado correctamente a la consola.
	Empuñadura del sensor	Confirme que las manos estén centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos tal como la Buh-Bump™ puede mejorar la conducción.
	Manubrio	Reemplace el manubrio si las pruebas no indican otros problemas.

Problema	Revisar	Solución
La máquina se balancea/no se asienta	Ajuste del nivelador en el estabilizador delantero	Nivele la máquina girando el pie hacia adentro o hacia afuera.
	Superficie debajo de la unidad	Nivele la máquina girando el pie hacia adentro o hacia afuera.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Herraje	Apriete firmemente todo el herraje en biela del pedal, biela secundaria del pedal y manubrio.

Contactos

NORTEAMÉRICA

SERVICIO AL CLIENTE
Tel: (800) 605–3369
Correo electrónico:
customerservice@schwinnfitness.com

SEDE CORPORATIVA
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, WA, USA 98683
Tel: (800) NAUTILUS (628-8458)

ASIA PACÍFICO Y AMÉRICA LATINA

SERVICIO AL CLIENTE
Tel: (360) 859–5180
Fax: (360) 859–5197
Correo electrónico: technics-APLA@nautilus.com

Numéro de série
Fecha de compra

EUROPA, MEDIO ORIENTE Y ÁFRICA

SERVICIO INTERNACIONAL AL CLIENTE
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45
Correo electrónico: technics@nautilus.com

ALEMANIA y AUSTRIA
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45

SUIZA
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tel: + 41 26 460 77 66
Fax: + 41 26 460 77 60

REINO UNIDO
Nautilus UK Ltd
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: + 44 1908 267 345
Fax: + 44 1908 267 345

Impreso en China

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal®